5.069 Polievka pórová s opekaným chlebom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
pór	4,00	3,20	5,00	4,00	6,00	4,80	6,00	4,80
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,35	0,35
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
chlieb	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Pór umyjeme, očistíme, pokrájame, speníme na oleji, zalejeme horúcou vodou, osolíme a varíme do polomäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a pridáme k póru. Spolu dovaríme, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Chlieb pokrájame na drobné kocky, nasucho opekáme v rúre a pridávame do každej porcie.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	242	58	1,41	2,5	0,9	6,7	1,2	42,9	1,2	0,043	0,0	0,0	9,2	0,0
B	297	71	1,74	3,1	1,2	8,3	1,5	52,0	1,5	0,050	0,1	0,0	11,2	0,0
C	378	91	2,12	4,1	1,8	10,3	1,8	61,0	1,8	0,058	0,1	0,0	13,2	0,0
D	452	108	2,40	5,1	2,5	12,0	1,9	64,8	1,9	0,062	0,1	0,0	14,0	0,0